

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS PBSI KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*”Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan”*



Oleh

**RIDHO BENOVR
NIM 14465**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PENGESAHAN

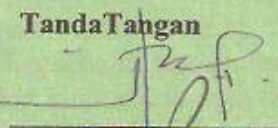
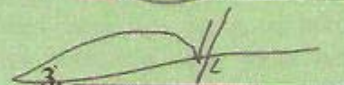
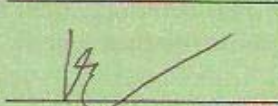
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PBSI
Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Ridho Benovri
Bp/Nim : 2009/14465
Prodi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO	1. 
Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.kes	2. 
Anggota	: Drs. Edwasyah, M.Kes	3. 
Anggota	: Drs. Nirwandi, M. Pd	4. 
Anggota	: Dra. Rosmaneli, M. Pd	5. _____

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman. Oleh: Ridho Benovri, 2009 – 14465.

Penelitian ini bersifat deskriptif , dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Bulutangkis Pbsi Kabupaten Padang Pariaman, sehingga diperoleh gambaran tentang tingkat kemampuan dari kondisi fisik. Dari hasil penelitian ini diharapkan memperoleh gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga ini. Populasi dalam penelitian adalah atlet-atlet Bulutangkis pbsi kabupaten padang pariaman yang berjumlah 21 orang, yang terdiri dari 15 (lima belas) orang laki-laki dan 6 (enam) orang perempuan. Dan Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet Putra Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 15 orang. Dalam pelaksanaan tes, semua atlet putra melaksanakan tes. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen tes kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif ($P = f/n \times 100\%$) . Dari hasil analisis, kemudian dideskripsikan sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Data yang diperoleh disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisa data dari pelaksanaan tes kondisi fisik maka peneliti menarik kesimpulan yaitu dari hasil analisa tes di dapat hasil kekuatan sebagian besar berada pada interval 34-52 dengan persentase (73%) dengan kategori Sedang, kelincahan sebagian besar berada pada interval 12.11-13.53 dengan persentase (46%) dengan kategori baik, kecepatan sebagian besar berada pada interval 4.73-5.11 dengan persentase 34(%) kategori kurang dan daya tahan sebagian besar berada pada interval 12.11-15.30 dengan persentase (67%) dengan kategori kurang. Dari analisa tes kondisi fisik di atas secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang, terlihat dari hasil tes yang dilakukan sebagian besar berada pada kategori sedang, hanya sebagian kecil yang berada pada kategori baik. maka sangat diperlukan lagi latihan kondisi fisik yang terprogram dan teratur supaya bisa menciptakan atlet yang mempunyai kondisi fisik sangat baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas segala karunia, petunjuk, limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman.”**

Dalam penyelesaian penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui Penulisan ini menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yulifri. M. Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga da
3. Bapak Dr.Kamal Firdaus M.Kes AIFO selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dorongan dan masukan bagi penulis dalam menulis skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Pembimbing II yang telah memberikan koreksi yang sangat bermanfaat sekali bagi penulis dalam menulis skripsi ini.
5. Bapak Drs.Edwarsyah, M. Kes, Bapak Drs.Nirwandi, M. Pd, dan Ibu Dra.Rosmaneli,M. Pd sebagai Dosen penguji skripsi yang telah banyak memberi masukan yang bermanfaat bagi penulis.

6. Staf TU FIK UNP yang telah membantu dalam pelayanan administrasi.
7. Atlet, pelatih, serta pengurus PBSI Kabupaten Padang Pariaman .
8. Yang tercinta Ayahanda Risman Guci dan Ibunda Rabaini serta semua keluarga besarku yang telah memberikan dorongan dan motivasi yang berguna untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang memberikan bantuan, saran, motivasi, semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua dimasa yang akan datang.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI..... ..	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sejarah Bulutangkis	8
2. Bulutangkis	9
a. Raket.....	10
b. Senar.....	11

c. Kok	11
d. Sepatu	11
3. Kondisi Fisik	12
A. Kecepatan	13
b. Kelincahan.....	14
c. Kekuatan.....	15
d. Daya Tahan	16
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Tempat,dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Definisi Operasional Variabel.....	22
E. Intrumen Penelitian	23
F. Teknik Analisa Data.....	29
G. Prosedur Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	31
B. Deskriptif	31
1.Daya Tahan	31
2.Kecepatan.....	33
3.Kekuatan	35

4.Kelincahan	36
C. Pembahasan	38
1. Daya Tahan	38
2.Kecepatan.....	40
3.Kekuatan	41
4.Kelincahan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penyebaran populasi	20
2. Penyebaran Sampel.....	20
3. Norma Standarisasi Lari 30 meter	22
4. Norma standarisasi Zig zag run test	24
5. Norma standarisasi Kekuatan sit up test	25
6. Norma standarisasi tes Daya tahan	27
7. Distribusi frekwensi Daya tahan	29
8. Distribusi frekwensi kecepatan	30
9. Distribusi frekuensi kekuatan	32
10. Distribusi frekuensi kelincahan	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Lintasan Lari Sprint 30 meter.....	22
3. Lintasan Zig Zag run	24
4. Historam daya tahan	31
5. Histogram kecepatan	32
6. Histogram kekuatan	34
7. Histogram kelincahan	36
8. Dokumentasi penelitian	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Populasi Data.	47
2. Jumlah sampel.....	48
3. Data Mentah.....	49
4. Olah Data	50
5. Dokumentasi Penelitian	51
6. Surat izin penelitian	
7. Surat telah melaksanakan penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

. Keolahragaan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, Nasional, dan Internasional.

Tujuan pengembangan olahraga salah satu sasarnya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang berbakat, karena melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari proses latihan yang kontinu yang memiliki program terpadu. Prestasi atlet bukan merupakan kebanggaan tersendiri saja, tetapi juga keluarga, masyarakat, dan negara.

Saat ini masyarakat kita telah mulai mengembangkan olahraga bulutangkis ditengah-tengah kehidupan kita mulai dari pembentukan perkumpulan olahraga bulutangkis sampai pada penyelenggaraan pertandingan bulutangkis itu sendiri. Olahraga bulutangkis tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tapi juga berkembang di kalangan pelajar sampai perguruan tinggi.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Erizon (2006) ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari diri itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, program latihan, motivasi, keluarga, gizi, atau makanannya.

Olahraga bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Dalam pencapaian prestasi bulutangkis, yang paling berpengaruh adalah faktor kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh setiap atlet termasuk atlet bulutangkis dan harus dijadikan hal yang penting dalam latihan guna mencapai prestasi, diantaranya kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*stenght*), daya tahan (*endurance*), dan sebagainya.

Tinjauan pemain bulutangkis berdasarkan unsur-unsur kondisi fisik harus memiliki kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*stenght*), dan daya tahan (*endurance*). Jika atlet bulutangkis Kab. Padang Pariaman menerapkan keempat unsur tersebut, serta melaksanakan prinsip-prinsip latihan yang baik, terprogram dan terencana diyakini prestasi atlet akan tercapai. Agar pembinaan dan program latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan dengan baik, maka sebelumnya perlu diketahui tinjauan kondisi fisik para atlet, sehingga pelatih dapat menentukan metoda latihan sesuai

keadaan atlet dan prinsip latihan, sehingga program pembinaan diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet.

Seorang atlet bulutangkis juga harus mampu menguasai teknik dasar dalam permainan bulutangkis dengan baik. Teknik dasar itu meliputi servis, menerima servis, dan smash. Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang bagus dan diimbangi dengan kemampuan teknik, taktik, strategi, dan mental yang bagus pula, permainan bulutangkis akan indah untuk memperoleh kemenangan.

Bulutangkis di Kabupaten Padang Pariaman merupakan cabang olahraga yang populer. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu, termasuk PBSI Kabupaten Padang Pariaman. Para atlit PBSI Kabupaten Padang Pariaman ini telah mencapai berbagai prestasi yang membanggakan diantaranya : juara 3 pada POPDA 2010 dan 2011, juara 1 pada O2SN SMA pada tahun 2011, juara 3 kejurda pada tahun 2011, juara 3 tahun 20010, 2011 pada kejuaraan Buluntangkis Bukit Tinggi OPEN. Klub ini memiliki jadwal latihan rutin sebanyak 3 x seminggu yakni hari , jumat, saptu dan minggu. Latihan di mulai pada pukul 16.15 wib sampai dengan pukul 18.15 wib. Adapun agenda latihan adalah pukul 16.15 – 17.15 merupakan latihan pokok yang terdiri dari latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dan pukul 17.15 – 18.15 merupakan latihan *game*. Agenda tersebut dilakukan rutin setiap latihan,

Atlet bulutangkis Kab. Padang Pariaman akhir-akhir ini mengalami penurunan prestasi , dimana mereka sudah tidak mampu lagi menjuarai kejuaraan-

kejuaraan yang digelar di Sumatera Barat, terakhir kali mereka merasakan juara yakni pada tahun 2011. Dari pertandingan-pertandingan dalam tahun 2012 terakhir yang telah mereka mainkan, selalu terlihat pemain mengalami kelelahan pada set kedua, selalu kalah saat bola rally panjang dengan lawan, selalu lambat saat mengantisipasi smash lawan dan lambat saat smash balik, tidak sampainya *drop shoot*..

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, PBSI Kabupaten Padang Pariaman ini kalah dibidang fisik dibandingkan tim lawan, yakni dari segi kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Kondisi seperti ini tentu tidak memungkinkan bagi PBSI Kabupaten Padang Pariaman untuk berprestasi secara optimal.

Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik PBSI Kabupaten Padang Pariaman. Melalui penelitian ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk pembuatan program latihan di masa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka komponen kondisi fisik dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kekuatan (stenght)

2. Daya Tahan (*endurance*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agility*)

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya komponen kondisi fisik maka karena terbatasnya waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya akan melihat tingkat (1) kecepatan (*accuracy*), (2) kelincahan (*agility*), (3) kekuatan (*strenght*), dan (4) daya Tahan (*endurance*) atlet bulutangkis PBSI Kab. Padang Pariaman yang menjadi komponen kondisi fisik yang dominan diperlukan dalam permainan bulutangkis

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Sejauh manakah tingkat kecepatan yang di miliki atlit bulutangkis padang pariaman?
2. Sejauh manakah tingkat kelincahan yang di miliki atlit bulutangkis padang pariaman?
3. Sejauh manakah tingkat kekuatan atlit bulutangkis padang pariaman?
4. Sejauh manakah tingkat daya tahan yang di miliki atlit bulutangkis padang pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Merujuk dari rumusan masalah yang telah dikemukakan maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet bulutangkis Kab. Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet bulutangkis Kab. Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui tingkat kekuatan atlet bulutangkis Kab. Padang Pariaman.
4. Untuk mengetahui tingkat daya tahan atlet bulutangkis Kab. Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini hendaknya bermanfaat bagi:

1. Atlet bulutangkis Padang Pariaman sebagai bahan pertimbangan untuk bahan masukan agar dapat mempertimbangkan dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet.
2. Pelatih, sebagai masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan.
3. Mahasiswa dan masyarakat, sebagai bahan pertimbangan melakukan pengukuran kondisi fisik.

4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi prestasi bulutangkis.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Sejarah Bulutangkis

Permainan bulutangkis masuk ke Indonesia melalui bangsa Eropa yang datang ke Indonesia untuk berdagang maupun menjajah. Mula-mula permainan bulutangkis hanya berkembang di pulau Jawa dan Sumatera. Di Jawa permainan bulutangkis terdapat di kota Jakarta, Bandung, Jogjakarta, dan Surabaya, sedangkan di pulau Sumatera adalah di kota Medan, karena pada daerah ini banyak terdapat perkebunan milik bangsa asing dan mereka selalu mengadakan pertandingan antar mereka sendiri, dan dengan demikian akhirnya berkembanglah olahraga bulutangkis di kota Medan dan sekitarnya

Sesungguhnya perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang. Hal ini tertuang dalam mukadimah anggaran dasar dan anggaran rumah tangga PBSI yang dibentuk pada tanggal 5 Mei 1951 di kota Bandung yang berbunyi “Pembangunan olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa”

Cita-cita ini telah membulatkan tekad bangsa Indonesia untuk menjadikan olahraga bulutangkis menjadi primadona bangsa yang dapat meningkatkan martabat bangsa. Cita-cita ini menjadi kenyataan, karena untuk pertama kali ikut kejuaraan Internasional yaitu Thomas Cup, langsung menjadi juara dan ini terjadi pada tahun 1958. Dalam pertandingan tersebut di final Indonesia berhasil menumbangkan Malaya (Malaysia) yang waktu itu merupakan raksasa bulutangkis yang telah berhasil merebut piala Thomas sebanyak 3 kali berturut-turut. Mulai sejak itu Indonesia menjadi salah satu negara yang disegani oleh negara-negara lain, dan ini berkat perjuangan yang gigih dari pemain-pemain yaitu; Ferry Soneville, Tan Yoe Hok, Eddy Yusuf, O Lich Solihin, Tan King Guan, Njo Kim Bie, dan Lie Po Dijan (Tohar, 1992:11). Setelah itu pemerintah memberikan perhatian yang sungguh-sungguh terhadap perkembangan bulutangkis di tanah air, ini dibuktikan dengan membangun gedung olahraga (GOR) bulutangkis di Senayan (GOR Istora) yang berkapasitas 10.000 orang, dan GOR ini bertaraf Internasional.

2. Bulutangkis

Menurut *ensiklopedi Americana* yang mengatakan permainan bulutangkis pertama kali dimainkan di India menamakannya “*Poona*” nama *Poona* berasal dari salah satu suku di India tepatnya di Bombay.

Bulutangkis dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang berlawanan menggunakan raket. Mirip dengan

tenis, bulutangkis dimainkan dengan pemain disatu sisi bertujuan memukul bola permainan (“kok” atau “*shuttlecock*”) melewati net agar jatuh di daerah permainan lawan yang sudah ditentukan dan dia juga harus mencoba mencegah lawannya melakukan hal tersebut kepadanya.

Lapangan bulutangkis dapat dibuat dengan mudah dimana saja, asalkan tersedia tanah maupun ruangan seluas 12×20 meter. Lapangan bulutangkis berukuran 610 cm lebar dan 1340 cm panjang yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing diisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, ada ruang untuk memberi jarak antara pelaku dan pemain servis.

Pukulan-pukulan yang ada dalam bulutangkis adalah pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, dan pukulan net. Permainan bulutangkis pada intinya mematikan kok ke daerah lawan dengan melewati net. Dalam perkembangan peraturan, permainan bulutangkis terdapat versi yang berbeda tentang angka kemenangan. Namun pada hakekatnya permainan bulutangkis bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain setiap orang yang meminatinya. Adapun perlengkapan bulutangkis sebagai berikut:

a. Raket

Secara tradisional raket dibuat dari kayu, kemudian aluminium atau logam ringan lainnya menjadi bahan yang dipilih. Kini, hampir semua raket bulutangkis profesional berkomposisi komposit serat karbon (plastik bertulang grafit). Serat karbon memiliki

kekuatan hebat terhadap perbandingan berat, kaku, dan memberi perpindahan energy kinetic yang hebat. Namun, sejumlah model rendahan masih menggunakan baja atau aluminium untuk sebagian atau keseluruhan raket (Zarwan, 2010).

b. Senar

Salah satu dari bagian yang paling diperhatikan dalam bulutangkis adalah senarnya. Jenis senar berbeda memiliki cirri-ciri tanggap berlainan. Keawetan secara umum berfariasi dengan kinerja. Kebanyakan senar berketebalan 21 ukuran dan diuntai dengan ketegangan 18 sampai 30+1b. Kesukaan pribadi sang pemain memainkan peran yang kuat dalam seleksi senar (Zarwan, 2010)

c. Kok

Kok adalah bola yang digunakan dalam olahraga bulutangkis, terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka, dengan pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus. Dalam latihan atau pertandingan tidak resmi digunakan kok dari plastic (Zarwan, 2010).

d. Sepatu

Percepatan sepanjang lapangan sangatlah penting, para pemain membutuhkan pegangan dengan lantai yang maksimal pada setiap saat. Sepatu bulutangkis membutuhkan sol karet untuk cengkraman yang baik, dinding sisi yang bertulang agar tahan lama selama tarik menarik, dan teknologi penyebaran goncangan untuk

melompat, bulutangkis mengakibatkan agak banyak sters (ketegangan) pada lutut dan pergelangan kaki (Zarwan, 2010)..

Martha Dhina (2004:2) menyatakan : banyak orang menikmati aspek sosial dan rekreasional dari permainan bulutangkis untuk menjaga kebugaran. sebagian pemain pasti ada yang merasakan bahwa kemenangan dalam permainan bulutangkis memberikan kepuasan luar biasa dan menambah kesenangan dalam olahraga ini. Untuk itu, kita perlu mengenal lebih jauh olahraga bulutangkis yang menyenangkan dan menyehatkan ini agar mempunyai prestasi olahraga pada tingkat nasional dan internasional.

3. Kondisi Fisik

Persipan fisik merupakan salah satu faktoer yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Arsil(1999:5) “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Hendri (2011:1) juga berpendapat “kondisi fisik adalah kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga”. Sedangkan menurut Sajoto (1995:57) “kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Secara umum manusia melakukan aktifitas sangat memerlukan kondisi fisik, karena kondisi fisik membantu mereka atas keberhasilan aktifitas yang mereka lakukan sehari-hari. kalsifikasi kondisi fisik manusia

secara umum adalah kondisi fit, segar, sehat, dan sakit. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang fit, segar, dan sehat manusia sangat memerlukan pasokan energi yaitu berupa makanan yang seimbang dan sebagai pemain bulutangkis harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk mewujudkan prestasi pada olahraga bulutangkis. Persiapan latihan sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:5) pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan dalam arti luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan.

a. Kecepatan

“Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan meliputi kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*” (Sajoto, 1995:58). Salah satu elemen penting dari kondisi fisik adalah kecepatan, secara fisiologi diartikan sebagai “kemampuan yang berdasarkan kelentukan proses sistim per syaratan dan otot-otot dalam satuan waktu tertentu” Jhonat dan Krepel dalam Safruddin, (1999:86).

Menurut Ismaryati (2008:57) “Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Ditinjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat

mengangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Sedangkan menurut Arsil (1999:83) kecepatan adalah kemampuan tubuh menggerakkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Menurut Jarver dalam Arsil (1999:83) kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat.

Jadi, dapat disimpulkan kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat dan waktu. Oleh sebab itu kecepatan dibutuhkan dalam permainan bulutangkis.

b. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari suatu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik (Sajoto, 1995:60). Menurut Harsono (1988:32) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Selanjutnya, Kirkendall dalam Ismaryati (2008:41) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Harsono (1988:172) menyatakan bahwa orang-orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktusedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat.

c. Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik (Arsil, 1999:43). Amos dalam Arsil (1999:43) mengemukakan, bahwa latihan kekuatan yang baik akan memungkinkan melompat lebih jauh, memungkinkan untuk berlari cepat, memungkinkan untuk berlari jarak jauh (meningkatkan daya tahan), meningkatkan jarak penggerahan (*range of moment*), dan mempertinggi kecepatan.

Fox dalam Arsil (1999:44) mengemukakan kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha/upaya maksimal.

Dalam melakukan aktivitas olahraga, adakalanya diperlukan bentuk-bentuk kekuatan yang berbeda satu sama lainnya. Maka dari itu atlet dan pelatih harus mengetahui jenis-jenis kekuatan mana yang diperlukan terhadap olahraga yang diikuti agar latihannya mencapai sasaran sesuai dengan program yang telah direncanakan.

Setiap aktivitas ataupun kegiatan olahraga membutuhkan kekuatan secara umum yang merupakan dasar dari program latihan secara keseluruhan. Selanjutnya latihan kekuatan tersebut diarahkan kepada otot-otot dominan (spesifik) dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga yang diikuti, karena setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan otot dan arah yang berbeda satu sama lainnya Arsil, (1999:46—47).

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja maupun beraktifitas.

d. Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dalam kesegaran jasmani Arsil (1999:19). Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.

Menurut Kirkedall dalam Arsil, (1999:19) daya tahan otot terdiri dari dua macam, yaitu daya tahan ototstatis yakni intensitas lamanya waktu yang digunakan pada kontraksi otot, dan daya tahan dinamis merupakan aktivitas yang berkelanjutan mulai dari memindahkan than yang berat melalui serangkaian gerak dengan banyak pengulangan.

Latihan daya tahan dapat meningkatkan kapasitas otot skelet dalam *metabolism aerobic* karena adanya perubahan pembentukan sistem enersi dalam *mitochondria* dan peningkatan kapasitas *respiratory*. Kemampuan paru mengisap oksigen sebanyak mungkin dan ditampung, kemudian disuplai ke seluruh tubuh merupakan kerja paru yang cukup berat. Seperti saat melakukan aktivitas dan volume yang tinggi dengan waktu yang lama konsumsi oksigen sangat banyak diperlukan. Peningkatan ini disebabkan karena meningkatnya metabolisme akibat meningkatnya latihan.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan.

B. Kerangka Konseptual

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (OOSN). Bulutangkis dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang berlawanan menggunakan raket. Mirip dengan tenis, bulutangkis dimainkan dengan pemain disatu sisi bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau

“*shuttlecock*”) melewati net agar jatuh di daerah permainan lawan yang sudah ditentukan dan dia juga harus mencoba mencegah lawannya melakukan hal tersebut kepadanya.

Kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. Jika pemain tidak mempunyai kecepatan, maka pemain tidak akan mampu mengendalikan kok yang diberikan pemain lawan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat, dalam semua cabang olahraga kelincahan memang sangat dibutuhkan.

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja maupun beraktifitas.

Daya tahan yang dikemukakan di atas, disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan.

Dan bertitik tolak dengan kajian teori yang dibahas bahwa sangatlah penting kondisi fisik bagi seorang atlet bulutangkis, karena kondisi fisik yang baik merupakan pondasi untuk menguasai komponen-komponen secara teknik dan strategi serta mental untuk itu perlu meninjau kembali bagaimana kondisi fisik atlet bulutangkis Padang Pariaman demi mewujudkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya tahan atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 67 %
2. Kecepatan atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman mempunyai rata –rata 4.68 detik berada pada kategori sedang
3. Kekuatan atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 73 %
4. Kelincahan atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman mempunyai rata –rata 13.61 detik berada pada kategori sedang

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam permainan Bulutangkis terhadap kondisi fisik pemain yaitu :

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman harus ditingkatkan kondisi fisiknya yang diantaranya ditingkatkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan .
2. Bagi para atlet Bulutangkis, agar dapat berprestasi dengan baik hendaknya harus ditingkatkan latihan pada masing-masing komponen kondisi fisik.

3. Atlet agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet Bulutangkis PBSI Kabupaten Padang Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet Bulutangkis di daerah yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2003. *Menajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan(2005).*Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Pelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olahraga*
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Dinata Martha(2004).*Bulutangkis*.Jakarta: PT. Cerdas Jaya
- Erizal. 2006. *Upaya Pembinaan Olahraga Prestasi Cabang Olahraga Sepak Takraw dalam Kegiatan Ekstra Kurikuler pada Madrasa Ibtidaiyah Negeri Lubuk Buaya Padang*. TA. FIK. UNP
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hendri. 2011. *Motivasi dalam Belajar Olahraga*. Jakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) Universitas Sebelas Maret Press.
- JOHNSON L.Barry dan Nelson. J:*Practica Measurements for evolution in physical education,new york : Milan Publishing Company*
- Margono, S. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Sudjana. 1991. *Desain Dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito Bandung
- Siregar S.2012. *Statistika Deskriptif untuk Penelitian dan Aplipikasi SPSS Versi 7*, Jakarta: Rajawali Pers
- Tohar.(1992).*Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Debdikbud: Jakarta
- Undang-undang No 03. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yudisti.